

# 新型冠狀病毒(COVID-19)

## 洛杉磯郡公共衛生局 孕婦適用指南

關於妊娠期感染新型冠狀病毒還有很多需要瞭解的地方，但洛杉磯郡公共衛生局(DPH)希望分享我們目前掌握的最全面資訊，以便你能夠對自己的醫療護理做出正確的決定，以保護你自己和寶寶的健康。

### 關鍵要點

1. 懷孕期間要格外小心，避免生病。
2. 我們目前還不知道導致 COVID-19 的病毒在懷孕期間是否存在風險。有一些報告稱，感染病毒的婦女早產，但目前還不清楚這些病例是由病毒引起的還是由其他原因引起的。
3. 儘管我們並不完全瞭解該病毒的風險，但到目前為止，大多數懷孕期間患病的婦女生下的嬰兒並沒有顯示出任何危害跡象。
4. 感染 COVID-19 病毒的母親可以進行母乳餵養。如果你生病了，你可以採取簡單的步驟，這樣你的寶寶就不會生病了。

### 懷孕期間的特別注意事項

- 孕婦比其他人更容易感染疾病。這是因為其自身免疫系統在懷孕期間會降低，這樣母體就不會排斥胎兒了。到目前為止，還沒有證據表明孕婦比其他婦女更容易得 COVID-19，但是我們還沒有足夠的證據來確定該資訊。所以，請務必特別小心。
- COVID-19 感染者出現的其中一個症狀是發高燒。我們不知道發燒對人類嬰兒有多大的風險，但不冒險是最明智的。如果你懷孕並且生病了，請確保儘早聯繫你的醫療服務提供單位。

### 如何降低風險？

每天執行個人的防護措施。做所有每個人都應該做的事情，以避免感染病毒，並且要多加小心：

- 留在家裡——避免接觸病人。
  - 如果你是一名重要的員工，必須繼續工作，請詢問遠端工作或彈性的工作時間，這樣你就可以在周圍人較少的時候出差或上班。
  - 不要和你的醫生或助產士談論你的產前檢查。他們也許能夠為你的一些就診使用遠端醫療，或者在他們的辦公室不擁擠的時候安排你就診。
- 要求把食物送到你的家裡，這樣你就可以避免在雜貨店排隊結帳了。
  - 詢問是否能夠通過家庭，社交或商業網絡把食物帶給你。
  - 如果你已經參加了 WIC，請詢問你的 WIC 計畫，如果你可以參加，則不必前往 WIC 辦公室或把可以選擇把食物送到你的家中。
- 請格外小心感染控制。
  - 經常用肥皂和水擦手（至少 20 秒），尤其是在擤鼻涕，咳嗽，打噴嚏或上廁所後。
  - 如果沒有肥皂和水，請使用至少含 60%酒精的洗手液。
  - 儘量避免接觸公共場所的高接觸頻率表面，如電梯按鈕，門把手和扶手。
  - 在公眾場合觸摸表面後要洗手。
  - 避免在接觸物體或表面後，在洗手前觸摸口，鼻或眼睛。
  - 請清潔和消毒你的家里以去除細菌：對經常接觸的表面（例如：桌子、門把手、電燈開關、把手、桌子、廁所、水龍頭、水槽和手機）進行日常清潔。

# 新型冠狀病毒(COVID-19)

## 洛杉磯郡公共衛生局 孕婦適用指南

- 避免人群，尤其是在通風不佳的地方。如果人群中有人生病，在那麼擁擠，封閉，空氣流通不暢的環境中，你接觸 COVID-19 病毒的風險可能會增加。
- 避免搭乘郵輪旅行和不必要的航空旅行。

### 懷孕時生病怎麼辦

- 請提前為這種可能性做好準備。如果你生病了，請確保你能够應付。
  - 諮詢你的醫療服務提供單位關於你應該注意的 COVID-19 的症狀。這些症狀通常包括發燒、咳嗽或呼吸困難。
  - 詢問你的醫生，如果你生病了，哪些非處方藥是最安全的，然後確保你手邊有這些藥品，還有紙巾和其他你在家生病時需要舒適使用的東西。
  - 如果可以的話，請儘量提前準備一些重要的物品，比如藥品和用品（比如紙巾）。
- 通過電話或電子郵件的方式與其他人保持聯繫。讓他們知道你格外小心，以免生病，如果你需要幫助，請他們幫忙。
- 如果你生病了：
  - 請留在家中！打電話給你的醫生，讓他們知道你的症狀。你可能要聯繫你的家庭醫生以及婦產科醫生或助產士，由他們提供特殊的指導意見來保證你懷孕期間的安全。
  - 在世界其他地方生病的大多數孕婦都不必去醫院，所以如果你生病了，你很可能只需要留在家裡。像患感冒或流感一樣照顧好自己：休息，喝飲料，使用醫生建議的非處方藥物來控制發燒。
  - 如果你從家庭訪客、助產師、WIC 或任何其他懷孕支持項目那裡得到幫助，一定要提前打電話，讓他們知道你生病了，並在送餐和其他需求方面尋求他們的幫助。如果懷孕時生病會讓你情緒低落，你也可以向他們尋求情感上的支持。
  - 如果你的情況惡化，請立即就醫。需要注意的跡象有：
    - 發高燒
    - 呼吸困難或呼吸短促
    - 胸部持續的疼痛或壓迫感
    - 意識模糊
    - 嘴唇或臉部發青

### 當孩子出生時

- 如果你是在分娩時被感染的，目前的指導方針要求醫生繼續進行任何已經計畫好的分娩方式（陰道順產或剖腹產），除非有其他原因改變計畫。你的醫院可能會採取額外的預防措施，以保證你、嬰兒和醫護人員在分娩期間的安全。
- 如果你在分娩時感染了病毒，你的醫生也會盡力確保在你康復期間孩子是安全的。這可能意味著要把孩子放在一個單獨的房間裡，或者在抱孩子之前要特別小心地洗手並戴上口罩。

# 新型冠狀病毒(COVID-19)

## 洛杉磯郡公共衛生局 孕婦適用指南

### 母乳餵養須知

- 母乳可以預防很多疾病，因此對寶寶很重要。事實上，幾乎在所有情況下，母乳是你能給寶寶的最好的食物。
- 如果你生病時想要母乳餵養，
  - 在接觸嬰兒之前要洗手。
  - 在哺乳時，如果可能的話，請戴上口罩。
  - 如果用吸乳器吸奶，在接觸任何吸乳器或奶瓶之前要洗手，並在每次使用後聽取醫院工作人員關於清洗吸乳器的說明。
  - 如果可能的話，可以考慮讓能順利擠出母乳的人士來餵養嬰兒。

### 保持積極的心態！

- 利用你的社會支持。
  - 與朋友和家人保持聯繫，向他們尋求食物需求，照顧年長的孩子和情感支持方面的幫助。
  - 建立和維持你的虛擬社群。
  - 爭取伴侶或嬰兒父親的幫助。
- 希望在沒有持久傷害的情況下康復，並擁有一個健康的寶寶。
- 如果你感到恐慌或焦慮，可以向朋友，家人，懷孕支持計畫或心理健康專家尋求幫助。
- 如果你在懷孕期間需要任何類別的支援或資訊，或者如果你感到情緒低落，想找人傾訴，請致電 213-639-6439。

### 相關資源

- 適用於懷孕和母乳餵養的CDC指南：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- 洛杉磯郡心理健康諮詢中心熱線：(800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- 洛杉磯郡公共衛生局：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 請致電2-1-1以瞭解更多資訊